

## 9月離乳献立表(中期)

令和7年8月27日発行 木の実保育園

日付	献立名	食品名	エネルギー	たんぱく質
	おひる		脂 質	食塩相当量
01 (月)	・7倍がゆ ・ささみと青菜の煮物・きざみ人参 ・じゃが芋のスープ	・米・ささ身・こまつな・にんじん・かつお・昆布・片栗粉・じゃがいも	71Kcal	5.0g
			0.3g	0.0g
02 (火)	・パンがゆ ・豆腐ハンバーグ・きざみ人参 ・トマトスープ	・食パン・鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・片栗粉・かつお・昆布・にんじん・キャベツ・じゃがいも・ホールトマト	91Kcal	4.8g
			2.7g	0.3g
03 (水)	・あんかけささみがゆ ・きざみきゅうり ・スープ(小松菜・切干大根)	・米・かつお・昆布・ささ身・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・片栗粉・きゅうり・こまつな・切干大根	80Kcal	4.4g
			0.3g	0.1g
04 (木)	・7倍がゆ ・豆乳シチュー ・きざみ人参	・米・ささ身・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・豆乳・片栗粉・かつお・昆布	87Kcal	5.8g
			1.3g	0.1g
05 (金)	・7倍がゆ ・ささみのあんとじ・きざみ人参 ・スープ(玉葱)	・米・ささ身・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布・片栗粉	72Kcal	5.2g
			0.3g	0.1g
08 (月)	・7倍がゆ ・鮭と玉葱の煮物・きざみ人参 ・スープ(玉ねぎ・さつまいも)	・米・さけ・たまねぎ・かつお・昆布・片栗粉・にんじん・さつまいも	74Kcal	4.7g
			0.8g	0.1g
09 (火)	・豆腐とひき肉のあんかけがゆ ・きざみ人参 ・スープ(なす・玉ねぎ)	・米・鶏ひき肉・豆腐・にんじん・長ねぎ・かつお・昆布・片栗粉・なす・たまねぎ	109Kcal	4.0g
			1.7g	0.5g
10 (水)	・7倍がゆ・ささみとキャベツの出汁煮 ・きざみきゅうり ・スープ(ほうれん草・じゃがいも・麩)	・米・ささ身・キャベツ・かつお・昆布・片栗粉・きゅうり・もやし・しらす干し・にんじん・ほうれんそう・じゃがいも・麩	81Kcal	6.0g
			0.4g	0.2g
11 (木)	・7倍がゆ ・鶏そぼろ・きざみ人参 ・スープ(もやし・小松菜)	・米・豆腐・鶏ひき肉・たまねぎ・片栗粉・かつお・昆布・にんじん・高野豆腐・こまつな	87Kcal	4.6g
			2.5g	0.1g
12 (金)	・7倍がゆ ・ささみと玉葱の煮物・きざみ人参 ・スープ(玉葱・切干大根)	・米・ささ身・たまねぎ・かつお・昆布・片栗粉・にんじん	73Kcal	5.2g
			0.4g	0.3g
16 (火)	・パンがゆ ・豆腐肉団子・きざみ人参 ・トマトスープ	・食パン・鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・片栗粉・かつお・昆布・にんじん・キャベツ・じゃがいも・ホールトマト	91Kcal	4.8g
			2.7g	0.3g
17 (水)	・7倍がゆ ・豆腐の人参あんかけ・きざみきゅうり ・ほうれん草と葱のスープ	・米・豆腐・にんじん・もやし・かつお・昆布・片栗粉・鶏ひき肉・ほうれんそう・長ねぎ・きゅうり	77Kcal	3.7g
			1.8g	0.1g
18 (木)	・7倍がゆ ・豆乳シチュー ・きざみ人参	・米・ささ身・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・豆乳・片栗粉・かつお・昆布	87Kcal	5.8g
			1.3g	0.1g
19 (金)	・7倍がゆ ・ささみのあんとじ・きざみ人参 ・スープ(玉葱)	・米・ささ身・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布・片栗粉	72Kcal	5.2g
			0.3g	0.1g
22 (月)	・7倍がゆ ・鮭と玉葱の煮物・きざみ人参 ・スープ(玉ねぎ・さつまいも)	・米・さけ・たまねぎ・かつお・昆布・片栗粉・にんじん・さつまいも	74Kcal	4.7g
			0.8g	0.1g
24 (水)	・7倍がゆ・ささみとキャベツの出汁煮 ・しらすときゅうりの酢の物 ・スープ(ほうれん草・じゃがいも・麩)	・米・ささ身・キャベツ・かつお・昆布・片栗粉・きゅうり・食塩・もやし・しらす干し・にんじん・ほうれんそう・じゃがいも・麩	81Kcal	6.0g
			0.4g	0.2g
25 (木)	・7倍がゆ ・豆腐ハンバーグ・きざみ人参 ・スープ(もやし・小松菜)	・米・豆腐・鶏ひき肉・たまねぎ・片栗粉・かつお・昆布・にんじん・高野豆腐・まいたけ・こまつな	87Kcal	4.6g
			2.5g	0.1g
26 (金)	・7倍がゆ ・ささみと玉葱の煮物・きざみ人参 ・スープ(玉葱・切干大根)	・米・ささ身・たまねぎ・かつお・昆布・片栗粉・にんじん・しめじ・わかめ・みそ	73Kcal	5.2g
			0.4g	0.3g
29 (月)	・7倍がゆ ・かれいのほぐし煮・きざみきゅうり ・スープ(小松菜・さつま芋)	・米・かれい・キャベツ・かつお・昆布・片栗粉・きゅうり・さつまいも・こまつな	84Kcal	4.5g
			0.4g	0.1g
30 (火)	・豆腐とひき肉のあんかけ丼 ・きざみ人参 ・スープ(なす・玉ねぎ)	・米・鶏ひき肉・豆腐・にんじん・長ねぎ・かつお・昆布・砂糖・片栗粉・なす・たまねぎ	109Kcal	4.0g
			1.7g	0.5g

※食材の調達状況により、食材・メニュー変更になることがあります。